



CERVIA BIKE TOURISM

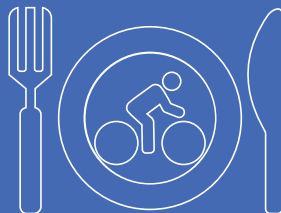
*Radfahren
mit Geschmack*



Ein schöner Fahrradtag in Cervia muss mit einer optimalen Ernährung verbunden sein.

Zum einen, um uns körperlich auf unsere Lieblingsbeschäftigung vorzubereiten, zum anderen, um uns mit schmackhaftem Null-Kilometer-Essen zu verwöhnen, das dieses Land seinen Gästen bietet.

Alle Sportler wissen, wie wichtig es ist, die aktuelle Nährstoffzufuhr vor, während und nach der sportlichen Aktivität zu kalibrieren. In der Romagna und insbesondere in Cervia können wir dies mit einer echten Gastronomie tun, die - warum nicht - dazu beiträgt, dass unsere Radtour zu einem unvergesslichen Tag wird.





Frühstück



Wir Radfahrer widmen dem Frühstück eine ebenso wichtige Aufmerksamkeit wie der Vorbereitung des Rades. Am Morgen sind nützlich und willkommen leichte und verdauliche Nährstoffe.

Auf die Menge können wir großzügig sein, in Anbetracht der Ausgaben Kalorien, der uns erwartet.

Die lokale Tradition schlägt die Ciambella vor, eine der typischen Süßigkeiten der Romagna, deren Ursprung sich im Nebel der Zeit verliert. Mit dem Beitrag von Eiern, Zucker und Butter wird bei jedem Pedaltritt für längere Energie gesorgt.



Ciambella von Cerwia

ZUTATEN

*1 kg Mehl - 500 g Zucker - 2 Päckchen
Backpulver - 6 ganze Eier - geriebene
Zitronenschale - 250 g Butter - ausreichend
Milch*

DIE VORBEREITUNG

*Die Butter im Wasserbad schmelzen, dann
alle Zutaten mischen, um einen weichen
Teig zu erhalten. In 3 Stücke teilen, mit
Kristallzucker bestreuen und im Ofen ca. 45
Minuten backen.*

*Lassen Sie die Ciambella vor der
Verkostung abkühlen.*

VOR



Ciambella von Cervia



KCAL



452



Snack



Füttern Sie sich mit dem Fahrrad, leicht und kontinuierlich ist es grundlegend, immer “das schnelle Bein” zu haben und die Müdigkeit fernzuhalten. In dieser Phase empfehlen Experten den Verzehr von Kohlenhydraten: wir schlagen vor, die Piadina romagnola mit dem Fahrrad zu fahren. Schneiden Sie sie in Keile und stopfen Sie sie einfach nach Belieben. Wer es lieber salzig mag, kann sie mit Reihenschinken und Bresaola füllen. Wer die Suiten liebt, kann Honig oder Marmelade verwenden.

Wickeln Sie das Segment in Alufolie ein und Sie haben immer Energie in der Tasche.



Piadina romagnola

ZUTATEN

*100 ml Wasser - 300 g Mehl Typ 00 - 10 ml
Olivenöl extra vergine - 4 gr Salz - 40 (1
Esslöffel) Schmalz.*

ZUBEREITUNG

*Gießen Sie in eine Schüssel Mehl, Salz, Öl
und vorheriges geschmolzenes Schmalz.*

*100 ml Wasser hinzufügen. Rühren, bis
eine glatte, gleichmäßige Kugel entsteht.*

*Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und
eine halbe Stunde ruhen lassen. In 4 Teile
schneiden und mit einem Nudelholz in eine
dünne Scheibe legen. Die PIADINA in einer
sehr großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3
Minuten unter häufigem Wenden kochen.*

WÄHREND



Piadinina romagnola



KCAL



371



Mittag- oder Abendessen



Nach der sportlichen Aktivität ist neben den Kohlenhydraten der Beitrag der Proteine für eine schnelle Erholung unerlässlich, um den Muskeln die vollständige Wiedereingliederung zu gewährleisten. Eine Mahlzeit auf der Basis von gutem Fisch ist am besten in einer Stadt am Meer wie Cervia zu empfehlen.

Auf dem Tisch der Einwohner von Cervia ist der blaue Fisch ein Muss, der mehr verdauliche Proteine als Fleisch mitbringt und eine Quelle von Mineralsalz und Vitaminen ist. Einst als "armer Fisch" angesehen, wird der Blaufisch heute von den Köchen aufgewertet.



Sardinen mit Salz aus Cervia

ZUTATEN

*300 g Sardinen - 200 g Weißmehl - 100 g
gelbes Mehl - 400 g Paniermehl - 4 Eier
- Öl - aromatisiertes Salz aus Cervia -
Zitronenspalten.*

ZUBEREITUNG

*Den Fisch von Kopf und Innereien reinigen,
indem man die zentrale Gräte entfernt.
Passieren Sie sie in weißem und gelbem
Mehl, das zuvor gemischt wurde, dann das
geschlagene Ei und in den Paniermehl. In
Olivenöl extra vergine 10 Minuten braten
und mit Zitronenspalten heiß servieren,
nachdem sie mit Cervia-Salz bestreut
wurden.*

NACH



Sardinen mit Salz aus Cervia



KCAL



199



CERVIA BIKE TOURISM

*Guten
Appetit!*

